



بابونه Chamomile

نام علمی *Chamaemelum nobile*

کلیات گیاه شناسی

بابونه گیاهی است دائمی و کوچک به ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر دارای بوئی معطر که در چمنزارها و اراضی شنی می روید. ساقه آن به رنگ سبز مایل به سفید، برگ های آن کوچک متناوب و دارای بریدگی های باریک و نامنظم و پوشیده از کرک است. گل های آن مجتمع در یک طبق که به طور منفرد در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می شود. در هر طبق گل های سفید در اطراف و گل های زرد در قسمت وسط قرار دارند.

ترکیبات شیمیایی:

گل های بابونه دارای اسانس روغنی آنته مین (Anthemine)، تانن، فیتوسترول و همچنین ماده ای تلخ به نام اسید آنته میک Anthemique Acid می باشد.

خواص داروئی:

بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ به حساب می آید.

جالینوس حکیم آن را برای درمان تب و لرزهای نوبه ای به کار می برد.

(۱) یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است و این گیاه به آسانی این مرض را درمان می کند و آنهایی که سالهاست با این مرض دست به گریبان هستند و از قرص های مختلف گران قیمت نظیر Lozac و Zantac و غیره استفاده می کنند می توانند با استفاده از بابونه خرج داروی خود را پس انداز کنند و همچنین سلامتی خود را بازیابند.

برای درمان زخم معده یک لیوان چای غلیظ بابونه درست کنید (۴ قاشق چایخوری بابونه در یک لیوان آبجوش و یا چهار تا چای کیسه ای بابونه در یک قاشق لیوان آب جوش) و صبح که ناشتا هستید این لیوان چای را بنوشید و سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه بخوابید و البته بعد از یک ربع ساعت می توانید صبحانه خود را میل کنید. این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده به کلی شفا یابد.

(۲) بابونه اعصاب و قوای جنسی را تقویت میکند.

(۳) بابونه مقوی مغز است.

(۴) بابونه ادرار آور و قاعده آور است.

(۵) این گیاه ترشح شیر را در مادران شیر ده افزایش می دهد.

(۶) درمان کننده سردرد و میگرن است.

(۷) استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع می کند.

(۸) اگر کسی قطره قطره ادرار می کند به او چای بابونه دهید تا درمان شود.

- ۹) بابونه درمان کننده کمی ترشحات عادت ماهیانه است .
- ۱۰) برای درمان چشم درد ، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید .
- ۱۱) برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید .
- ۱۲) جوییدن بابونه برای التیام زخم های درمان مفید است .
- ۱۳) خوردن ۵ گرم ریشه بابونه با سرکه رقیق محرک نیروی جنسی است (ریشه بابونه گرم تر و خشک تر از گل بابونه است)
- ۱۴) بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است .
- ۱۵) بابونه تقویت کننده معده است .
- ۱۶) برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه ها ، به آن ها چای بابونه بدهید .
- ۱۷) برای رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت ، کافی است ده دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید .
- ۱۸) بابونه درمان کننده بی اشتهاپی است .
- ۱۹) بابونه برای رفع ورم روده موثر است .
- ۲۰) چای بابونه درمان کننده کم خونی است .
- ۲۱) از بابونه برای رفع کرم معده و روده استفاده کنید .
- ۲۲) بابونه تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه است .
- ۲۳) بابونه برای رفع زردی مفید است .
- ۲۴) حمام بابونه اثر نیرو دهنده دارد . برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ریخته مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید .
- ۲۵) برای تسکین درد ، چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل های دردناک بمالید درد را تخفیف می دهد .
- ۲۶) اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی های پوستی نظیر اگزما ، کهیر و خارش مفید است .
- ۲۷) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش ، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید .
- ۲۸) اسانس بابونه چون اثر قی آور دارد در مورد مسمومیت های غذایی مصرف می شود .
- ۲۹) روغن بابونه را برای از بین بردن کمر درد ، درد مفاصل و نقرس روی محل درد بمالید .
- ۳۰) با چای بابونه اگر موهای بلوند را بشوئید آنها را روشن تر و شفاف تر می کند .
- ۳۱) آن هائی که یائسه شده اند بهتر است همه روزه چای بابونه بنوشند زیرا اختلالات یائسگی را برطرف می کند .
- ۳۲) بابونه ضد آلرژی است .
- طرز استفاده:
- اسانس بابونه : حدود ۸/۰ تا ۱ درصد اسانس در این گیاه وجود دارد که به وسیله تقطیر با بخار آب به دست می آید . رنگ این اسانس آبی روشن است ولی در اثر کهنه شدن به رنگ زرد مایل به قهوه ای در می آید . بوی این اسانس بسیار قوی و طعم آن معطر و سوزاننده است . اسانس بابونه در عطر سازی و برای معطر کردن غذاها به کار می رود .
- چای بابونه با دم کرده بابونه : برای درست کردن چای بابونه یک قاشق چایخوری گیاه بابونه خشک را در یک فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید دم بکشد .

روغن بابونه با روغن زیتون : گل خشک بابونه را با برابر وزنش روغن زیتون مخلوط کرده و روی آتش ملایم بگذارید تا دم بکشد (نباید بجوشد) و گاه گاه آن را هم بزنید . سپس آنرا از روی آتش بردارید و بگذارید تا مدت ۲۴ ساعت به حال خود بماند . سپس آن را از صافی با فشار در کرده و در شیشه ای دربست نگهداری کنید (برای نفخ شکم و قولنج آن را روی شکم بمالید)
روغن بابونه : برای تهیه روغن بابونه مقداری از گل خشک بابونه را با چهار برابر وزن آن روغن کنجد مخلوط کرده و سپس به اندازه دو برابر گل بابونه به آن آب اضافه کنید . آن را روی چراغ گذاشته و بگذارید بجوشد تا اینکه آب آن به کلی تبخیر شود و فقط روغن باقی بماند البته باید دقت کرد که روغن نسوزد .

منبع: <http://www.irteb.com/herbal/plantbank.htm>